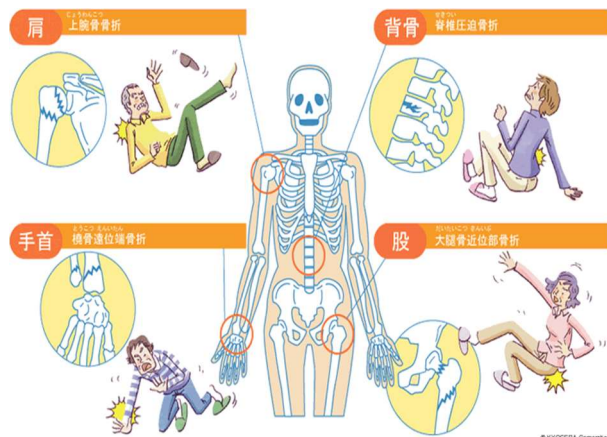




転倒を予防して健康寿命をのばしましょう！

健康寿命を短くする原因の一つに「**転倒による骨折**」があります。特に高齢者は、骨粗鬆症や骨の脆弱性により転倒・転落で容易に骨折に至ります。高齢者の転倒は骨折に結びやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれもあり、転倒予防のための運動を行うことが大切です。「転倒予防」のポイントは、「**転ばないからだ**」を作ることです。そのためには、「**体のバランスを保つ**」「**立つ、歩く際に必要な筋力を保つ**」ことが重要です。

高齢者に多い骨折部位



下肢はたくさんの骨と関節で構成され、多くの筋肉が働いています。転倒予防に効果的な運動を継続的に行うことが大切です。また、転倒を引き起こす原因の一つに「**認知**」が挙げられます。そのことから、**頭と体を同時に動かす運動**も転倒予防に効果的です。

今回は、自宅でできる転倒予防運動（バランス・筋力向上運動、頭と体の運動）をご紹介します。継続して行い「転ばないからだ」作りを目指しましょう。

バランス・筋力向上運動

①椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。階段昇降などに不可欠な筋肉です。

- 1セット10～15回
- 2セット行いましょう



②片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなるとバランス能力低下のサインです。片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 片足ずつ10秒
- 10～15回行いましょう



頭と体の運動

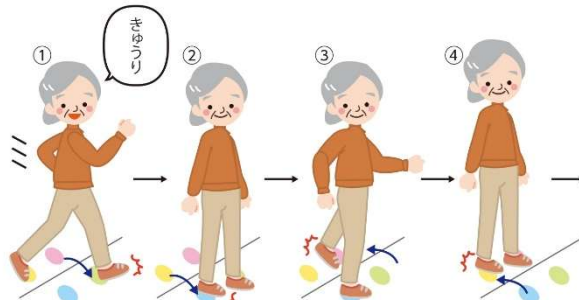
①足踏み 語想起運動

- なるべく早く足踏みしましょう
- 足踏みしたまま、5秒間言葉を発しましょう。
- 5秒間を5セット行いましょう。



②前後ステップ 語想起運動

- ①左足を前→②右足を前→③左足を後ろ→④右足を後ろ
- ①のタイミングで言葉を想起しましょう。
- 課題を変更しながら1分間を3セット足踏みしましょう。



※語想起とは言葉を思い起こし、発することです。

基本理念

私達は主として慢性期医療及び介護サービスを通じて地域住民の皆様に貢献すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

医療法人社団 白美会 白根大通病院

〒950-1203 新潟県新潟市南区大通黄金4丁目14番地2

TEL. 025-362-0260 (代) FAX. 025-362-0272



病院ホームページ

www.jojinkai.com/shirone/

右記QRコードより

アクセスできます。



四季の道

医療法人社団白美会 白根大通病院

AUGUST
2025

8



白根大風合戦(新潟市南区)



就任のご挨拶

副院長 中澤 聡

2025年4月より副院長に就任しました中澤と申します。2020年度に入職し今年が6年目になります。引き続きよろしくお願い申し上げます。

また、同時に地域医療部長を兼任します。そのため、地域連携室も担当することになりました。当院では、昨年から入院患者数が少ない状態が続き、稼働率アップが喫緊の課題です。担当副院長として患者増を目指して地域連携室を多いに盛り上げていこ

うと思っております。幸い、近隣医療機関からの依頼はこれまでと変わらず、スムーズな受け入れ態勢の構築により改善を期待しております。

さて、稼働率低下の要因の一つは、当院の人手不足です。しかし、国全体の状況を見れば解決には時間がかかります。今できることは業務の見直し、スリム化の自助努力と考えます。もちろんIT化も大事ですが、残念ながら現実的ではありません。結局地道な業務改善を進める以外に道はなく、そのためには各職種の協力がこれまで以上に必要になります。調整の要としての役割を果たすべく努めたいと思いますのでよろしくお願いいたします。



看護部より

今回は当院のホスピス病棟をご紹介します。ホスピス病棟では、主に対象となるがん患者が治癒を目的とするのではなく、苦痛をできる限り和らげながら自分らしく穏やかに過ごせるよう支えることを目的に医療・看護を提供しております。

病室はすべて個室となっており、一般病棟と比べると面会時間の緩和や愛犬・愛猫との面会ができた、間接照明や絨毯の廊下等落ち着いた静かな環境を築いております。また、病室ではご家族と協力して思い出の写真や愛着のあるものを飾る等の工夫をしています。

先日は「桜祭り」を開催しました。栄養科より桜があしらわれた薄ピンクのデザートが提供され桜の



花を浮かべた桜湯を前にほっと笑顔。入院患者の経験を活かした絵本の読み聞かせや、皆で歌を歌い楽しいひと時を過ごしました。

スタッフはご家族やご友人の代わりにはなれませんが、少しでも近い存在でありたいと願い患者・ご家族の話に耳を傾け、傍に寄り添いながら日々ケアに取り組んでおります。

新任医師紹介



太田 久幸

2025年4月より当院ホスピス病棟で勤務しております、太田久幸と申します。元々は耳鼻咽喉科として新潟県内の病院で勤務しておりましたが、がんの終末期で辛い症状に苦しむ方々を目の当たりにしたときに何かできることはないかと考えるようになり、7年前に当院のホスピス病棟で緩和ケア科診療をスタートしました。その後、新潟県立がんセン

ター新潟病院緩和ケア内科などでの勤務を経て今回ご縁があり再度当院へ勤務することとなりました。

また、私はランニングが趣味で新潟シティマラソンをはじめ年に1、2回はフルマラソンに出場しておりますし、最近はトレイルランにも熊に注意しながら出場しております。現在も、学会や旅行で出掛けた際にはランニングシューズを持参し、観光がてらランニングするのがお決まりになっています。

まだまだ至らないところが多々あるかとは思いますが、皆様のお役に立てるよう頑張っ参りますのでよろしくお願いいたします。



おくすり手帳を活用しましょう！！



おくすり手帳は、いつ・どの医療機関で・どんなお薬が・どのような使い方で・何日分処方されたか、が分かる様になっており、複数の医療機関を受診している場合や、複数の調剤薬局を利用している場合にもお薬の飲み合わせや重複などを確認し、副作用のリスクを減らすために大切な役割を果たしています。

それ以外にも、お薬や食べ物でのアレルギーや副作用歴などを記入する欄が設けてあることが多く、入院時にもご持参いただくと薬剤師をはじめとした医療スタッフが必要な情報を確認することができます。

また、災害時や旅行中の急な体調不良時にもお薬に関する情報を正しく伝えることで、スムーズに適切な医療を受けることができます。ご自身やご家族を守るためにも、ぜひおくすり手帳を活用しましょう。

information

病棟再編について

平素より当院の病院運営に対するご理解とご協力を賜りまして、心より感謝申し上げます。

さて、当院では7月1日よりB2病棟32床を障害者病棟から一般病棟に変更いたしました。これにより当院の入院体制を整え、迅速な入院対応を行うことでこれまで以上に地域医療へ貢献していく所存です。引き続き地域医療、慢性期、終末期医療の特化に邁進して参ります。

しろね総合介護サービス 通所リハビリテーションのご案内

通所リハビリテーションでは、要支援・要介護認定を受けられた方がご自宅で自立した日常生活を送れるよう、食事や入浴などの日常生活上の支援や生活機能向上のためのリハビリを行っています。



営業日：月曜日～土曜日 TEL. 025-362-0311(直通)